

„Starkes Immunsystem – Mit Kräutern durch die kalte Jahreszeit“

Wenn es draußen kalt, nebelig und feucht ist, die Sonne sich rar macht und wir uns mehr denn je nach Licht sehnen, dann braucht unser Immunsystem einen zusätzlichen Kick, damit es uns stabil durch die Herbst- und Wintermonate begleitet. Wie wir das mit Hilfe von Mutter Natur anstellen weiß Christina Petzold. Die ganzheitliche Ernährungs- und Bewegungstrainerin ist auf die Pflanzenkunde spezialisiert und hat so manch einfachen und doch wertvollen Tipp für Sie:

Frau Petzold, wie kann man sich ganz natürlich in der kalten Jahreszeit gesund erhalten und das Immunsystem stärken?

Christina Petzold: Optimal gesund erhalten und stärken hat immer etwas damit zu tun, sich naturbelassen zu ernähren und natürlich auch mit frischen oder getrockneten Kräutern zu versorgen. Zum Einnehmen – wie z. B. für Tees sind natürlich frische Kräuter am geeignetsten. Aber auch Kräuter, Wurzeln, Blüten und Früchte, die im Sommer geerntet und getrocknet wurden, sind in ihrer Heilkraft ebenso stark. Sie enthalten sozusagen die gespeicherte Kraft der Sommersonne. Darüber hinaus ist Bewegung an der frischen Luft ganz wichtig und – nicht zu vergessen – auch ausreichend Schlaf.

Wie die Natur, so schaltet auch unser Körper in den kalten Monaten einen Gang zurück, das heißt, dass unter anderem der Stoffwechsel langsamer wird. Empfehlenswert ist deshalb leicht verdauliche Kost mit frischen oder getrockneten Kräutern und Kräutersamen gewürzt sowie eine optimale Flüssigkeitszufuhr in Form von wärmenden, jedoch nicht zu heißen Tees. Zusätzliche Vitamine können wir auf natürliche Weise zu uns nehmen, wie über heimisches Obst, Nüsse und Gemüsesuppen – das wärmt den Körper. Tierische Fette und schwer verdauliche Speisen sollten eher vermieden bzw. sparsam verwendet werden.

Sie können Ihr Immunsystem zusätzlich mit Kräuteraufgüssen in der Sauna unterstützen oder ein duftendes, wärmendes Kräuterbad in der heimischen Badewanne genießen. Hierzu einfach die gewünschten Kräuter wie für einen Tee aufgießen, ziehen lassen und den abgegossenen Sud dem Badewasser zufügen. Damit gleichzeitig auch die Haut gepflegt wird, empfiehlt sich die Zugabe von 2 Esslöffeln kaltgepresstem Pflanzenöl (Sonnenblumenöl, Diestel- oder Olivenöl) wahlweise auch Sahne oder Kokosöl/Sheabutter. Die gewünschte Wirkung entfaltet sich je nach zugefügter Kräutermischung. Rosmarin wirkt zum Beispiel anregend. Lavendel und Melisse haben eine

harmonisierende, ausgleichende Wirkung. Wer jedoch nicht nur entspannen, sondern gleichzeitig Erkältungen vorbeugen möchte, der stellt einen Sud aus Thymian her. Dieser tötet Bakterien und Viren, erleichtert das Abhusten und beruhigt die Atmungsorgane.

Wer keine Kräuter zur Hand hat kann ebenso ätherische Öle benutzen. 2 Esslöffel Pflanzenöl oder Sahne mit 10 Tropfen ätherischem Thymian- oder Eukalyptusöl mischen. Beide Öle wirken desinfizierend und stärken das Immunsystem. Aber bitte beachten Sie: ätherische Öle können durchaus die Haut reizen. Deshalb bei sensibler Haut, bei Hautverletzungen oder entzündeter Haut lieber Kräutersude verwenden.

Nicht zu vergessen: Balsam für Haut und Seele zugleich ist das berühmte Kleopatrabad. Einfach einen Becher Sahne mit 2 Esslöffeln Honig vermischen. Der Honig löst sich in Milch oder Sahne vollständig auf. Ins Badewasser gegeben verleiht diese Mischung Ihrer Haut Glanz und Geschmeidigkeit.

Welche Kräuter empfehlen Sie denn für die kalte Jahreszeit als Standardbestückung für die Hausapotheke?

Christina Petzold: Hierfür möchte ich auf jeden Fall die Erika empfehlen. Sie wächst im Wald. Als Teeaufguss zubereitet eignet sie sich einerseits, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen und andererseits auch, wenn es einen schon erwischt hat. Salbei ist ja schon ein Klassiker in der Kräuter-Hausapotheke. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung kommt er gerade bei Erkältungen sowie bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum zum Einsatz. Sie können ihn als Tee genießen oder zum gurgeln verwenden. Entzündungshemmende Wirkstoffe sind auch in Linden- und Holunderblüten enthalten. Diese Kräuter wirken zudem schweißtreibend, sie steigern die Abwehrkräfte und unterstützen somit das Immunsystem. Nicht zu vergessen die Sparte der Hustenkräuter. Hierzu zählt ganz klar Thymian. Er ist zum einen ein sehr beliebtes Küchengewürz und andererseits eine wichtige Heilpflanze bei Husten. Weitere schleim- und krampflösende Hustenkräuter sind Huflattich, Malve und Spitzwegerich. Die Kamille sollte in unserer Hausapotheke keinesfalls fehlen. Sie beruhigt und wirkt entzündungshemmend. Eine beruhigende und entspannende Wirkung werden zudem Tees aus Melisse, Hopfen und Lavendel zugeschrieben.

All diese Kräuter können Sie als Tee verwenden. Hierfür nehmen Sie pro Tasse ca. 1 Teelöffel getrocknete Kräuter/Kräutermischung und überbrühen sie mit

heißem Wasser. Den Tee zugedeckt 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Danach den Tee abseihen und warm trinken.

Wenn ich es versäumt habe, rechtzeitig im Sommer Kräuter zu sammeln – wo kann ich die Zutaten für meine Kräuterapotheke in guter Qualität erwerben?

Christina Petzold: Sollten Sie die Kräuter selbst nicht vorrätig haben, dann können Sie diese natürlich auch über Apotheken, über regionale Anbieter auf den Märkten oder online über einen Biolieferanten beziehen.

Wie lange sind getrocknete Kräuter eigentlich haltbar?

Christina Petzold: Getrocknete Kräuter, Blüten, Wurzeln und Früchte sind generell ein Jahr lang haltbar. Darüber hinaus sollten sie nicht mehr für die Hausapotheke verwendet werden, da die enthaltenen Nähr- und Wirkstoffe während der Lagerzeit verloren gehen.

Vielen Dank Frau Petzold für Ihre Tipps.

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Leser – Wir hoffen, wir konnten Ihnen einige hilfreiche Anregungen geben. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Winterzeit und bleiben Sie natürlich gesund!

Ihre Naturheilpraxis Astrid Röckert

Sollten Sie weitere Fragen haben rund um das Thema Kräuterkunde, dann können Sie mit Frau Petzold gern persönlich Kontakt aufnehmen. Telefon: 03677-466810, mobil: 0175-1529063; www.natur-vital-thueringen.de oder per Mail: post@natur-vital-thueringen.de